

2022 美国留学申请书(15 篇)

■美国留学申请书 1

一、美国本科申请中主要使用两篇文书

1、CommonApplication 上的通用文书，我们称之为主文书。

2、专业文书，用来表述自己为什么选择此专业，做过什么相关活动，以及与学校该专业的匹配度，我们称之为专业文书。

二、美国本科留学文书写作时得把握三个向度

1、立意要积极向上

2、有横向的对其他人的影响

3、要有纵向的自我剖析

这三个向度不一定要均衡的，能具备两个以上，就是一篇积极表达申请者形象的文书。

对于有特长的学生，建议申请者直接写自己的特长。比如游泳运动员、演讲特长、参与重大项目，这些个性鲜明，对周围社区或社会产生过更大影响的申请者识别度很高，很容易从万千申请者中识别出来。

三、美国大学文书写作素材源于生活

在生活中做个有心人，依然可以补救活动上的劣势。比如有个学生打算申请经济学，但目前没有活动，而她接下来要参加支教活动，建议学生在学校所在的小村做简单的经济调查，比如人口的流动、农户的收支、村落的经济支柱产业等，都是对经济活动的一种认识，可以作为文书的好素材。还建议学生回顾自己家庭以往的收支情况和消费状况，并赋予这些事件以经济学意义，就弥补以前的经济学相关活动的缺失。生活是多面性的，只有从生活点滴中去培养学科视角，就一定会有收获和成就。

四、美国大学文书写作高于生活

美国本科文书是申请材料中的必要条件之一，但只凭几篇优秀的文书仍然不能保证被录取。GPA TOEFL SAT 成绩单这些能让招生官一目了然看出申请者学术潜力的材料仍然不能忽视，尤其是中国学生所欠缺的活动经历，目前越来越受到空前的重视。而且参与各项活动是认识世界的必要途径，是“认识你自己”的契机，是产生成就和成果的途径，也是文书的_____之一，所以是申请中一个重中之重的部分，录取数据分析也印证着这一点。

只有真正做到面对自己的内心、面对自己的过去、并在实践中不断去突破自己，才能利用好文书这个唯一的自述的机会，将自己的个性、成就呈现给招生官，使自己的形象鲜活起来。而各学校的附加文书，如为何选择此学校，能给学校带来什么样的多

样性，能从学校获得什么，都是在“认识你自己”之后，在了解学校资源的基础上，做出一个匹配性的文字说明。

■美国留学申请书 2

一、顾左右而言他，目标不明确

有些申请人在文书中没有很清晰地描述出自己的目标专业以及未来的研究方向和职业规划，而是对一些与专业无关的事情高谈阔论，让招生官看不到申请人对目标专业的理解和研究，必然以申请失败收场。

提醒：申请文书顾名思义就是要帮你获得申请结果的材料，那么这个申请必然要围绕一个专业来进行，这个专业就是你的目标专业。既然以这个专业为核心开展，那么我们的文书都要围绕这个主题来体现。也就是说，在你的文书中要利用有效的文字去告诉招生官你在专业上有过怎样的建树，你以及你的推荐人对于你个人的专业研究潜力是怎样评价看待的。

二、脱离实际、弄虚作假、乱假设

个别同学把别人的科研实习经历都安在自己的身上，从材料上看，这个学生看似有着极为出色的背景，他也可能会被一个不错的大学录取甚至获得全奖，但是到校一学期后他的真实水平就会显现出来。美国大学对于这种弄虚作假的行为甚为愤慨，会责令其退学。

提醒：美国大学教授希望通过申请文书了解真实的你，而不是一个编造的虚假人物。因此我们要本着诚实的态度去写自己的申请文书。除此之外，千万不要在文书中假设太多，因为假设永远只是在一定条件允许的情况下才能成立。文书还是要回归实际，以强有力的客观依据让学校认识到你的实力。

三、信息主次不分、取舍不当

有些硕士项目的申请人在简历里的教育背景部分罗列出自己在初中和高中的学习经历，而在工作经历或研究经历部分，却一笔带过，没有对工作经历或研究经历进行任何详细的描述，这种主次不分、取舍不当的简历，很难得到美国名校招生官的青睐。

提醒：很多美国大学在筛选、录取申请人时，往往把简历放在第一位。因此，申请人，尤其是商科的申请人，在制作简历时一定要做到信息取舍得当。此外，很多申请人在文书中加入了对所申请专业的介绍，这种做法在某种程度上是可取的。但有些申请人从网上抄袭对于某个专业的介绍，并占据很大的篇幅，而对问题里职业规划部分却轻描淡写，草草带过，这显然非常不可取。因为这会让招生官认为申请人完全没有__思考过自己以后要从事什么职业，如何一步一步地实现规划的职业目标，觉得申请人和所申请的项目不匹配。

四、长篇大论、拖沓冗长

有申请人在写个人陈述的时候，思绪一打开就收不住，写完就超过 1500 字了。要知道，在招生官审核材料的最忙碌的阶段，过长的__是没有人愿意也没有时间耐心读下去的。

■美国留学申请书 3

一、写作内容

1. 评价你的一个重要经历、成就、风险决定、或者你曾面对的两难选择的经历，并评价对你造成的影响。

2. 讨论某个个人的、地区性的、国家性的、或国际性的关注话题以及对你的重要性。

3. 说明一个对你有重要影响的人并描述对你的影响。

4. 描述一个影响你的人并说明对你的影响，该人物可以是小说中的、历史中的、或者某创新性作品（比如在艺术、音乐、科学等方面）中的。

5. （可以叙述）一系列诸如学术兴趣、个人前途、生活经历等能够显著增添教育多样性的事情。结合你个人的背景，描述一个可以说明你将会给大学社区的多元化带来何种贡献的经历，或者一个表明多元化对你有重要意义的经历。

6. （如果以上题目没有合适的题材）请自行选择一个题目。

此外，common学校除了以上文书要求外，还会有 supplement 文书内容，例如斯坦福大学在 13 年申请补充文书部分要求三篇，每篇小__至少 250 字，不超过提供的空间。

其中一篇有关于在人生智力发展方面，哪些思想或经历对智力具有影响的事。还有一篇是写描述自己给未来室友，让学校对你有进一步的认识。另外还有一篇是写发生在你身上的一件事，并阐述原因。

二、美国本科申请文书写作攻略

1. 整理所有要申请的大学，列出每所大学的申请文题目要求，标注出相似性。不要担心现在就要完成所有的写作，一篇申请文可以变化成多个版本，可以运用到很多地方 / 还需要一些过程。最重要的是潜意识地理解问题，这样就可以一直头脑风暴，随身携带纸和笔，因为你从来不知道何时会有好的想法。

2. 研究和理解写作的主题-你自己，才能思考如何写作。如果你仅仅是坐下来写，没有对主题进行深思熟虑，那么你很有可能遇到写作障碍，文思枯竭。你也许认为你很了解你自己，但是为了最大程度地了解自己，你需要反思，并且把它写出来。

3. 自我评估。你看到多少个版本，是否有什么特别的主题？确定你的兴趣，才能以及动机，需要一定的时间，不一定要一次

完成。例如：你有想帮助需要帮助的人的意愿吗？有投身于公共服务的渴望吗？有与生俱来的经商才能吗？

4. 决定用什么材料向大学展现你自己。（根据不同学校的申请文要求以及你对自己的定位，所呈现的材料会不同）。思考申请文的问题，给出答案，思考一段时间，接下来能产生更多的想法。简单记下来所有的小点，否则你会忘记。

三、留学申请材料

1. 中英文成绩单/在读证明/毕业证

中文件及英文翻译件均盖学校章，每份上面应包含具体课程的学分或学时，提供学校的评分体系（比如满分为 100，合格分数为 60）。每份（一份原件及翻译件）装入有学校字样的信封再封口盖章。

中文版高中毕业证复印件，英文版高中毕业证复印件，中英版的每份都要学校教务处盖章。

如学生尚未毕业，提供中英文在读证明即可。（范例如 Attachment Chapter4-1 ）

2. 英文考试成绩报告复印件（TOEFL/IELTS/SAT，在选好学校后，学生还需要与考试中心联系，向所选学校增送正式成绩报名。

3、推荐信。推荐信通常包括 3 封，一份是 **School Report**，是你的学校给你出具的官方推荐，国外一般有 **Counselor** 即升学顾问来完成，国内可以找校长、年级组长、班主任来完成，或者你指定某个老师担任你的 **Counselor** 来完成；另外两封叫做 **Teacher Evaluation**，是任课老师（一定要教你课）对你的评价和推荐。由于你高二的表现也至关重要，因此联系推荐人的事情也等到高二结束以后才可以开始办理。如果某些学生还有额外的推荐信也是可以的，但通常不能替代以上的 **School Report** 和 **Teacher Evaluation**。

4、父母工作收入证明和银行存款证明。这些也一般在申请开始的时候办理即可。

5、TOEFL和 SAT成绩单。一般 TOEFL和 SAT成绩单是要求由考试机构直接寄给学校。

6、学校要求填写的其他不能网上递交的表格，比如奖学金申请表格和家庭收入情况表等。

7、除此之外，如果学生还有补充材料，比如简历（尽管学校不要求提供）、获奖证书复印件、作品集、音乐 CD等等都可以邮寄给学校。少数学校要求 **Writing Sample**。极个别学校甚至需要护照复印件或者一张照片。

■ [美国留学申请书 4](#)

第一步：列提纲

动笔之前，要给 PS 列一个大的框架。明确具体要写什么，如何组织素材，如何凸现闪光点。所以，一开始组织整理素材的时候，可以养成随时做笔记的习惯，把突现的灵感，自己的闪光点随时记录下来，最后列成大纲，整理出写作思路，最终形成一个完整的写作提纲。提醒大家需要注意的是，在这个过程中，要注意挖掘自己的闪光点，发现自己的独特之处，由此定下写作主题。

第二步：开头

一定要写一个“龙头”。我们平时阅读__的时候会注意到，如果一篇__的开头写的很好的话，我们会很有兴趣往下读，但如果对__的开头就不感兴趣的话，根本不可能再接着读。一个好的开头肯定非常吸引人，让人有读下去的欲望。而不是模仿别人的写法，给人毫无新意的感觉，这样不管你后面的内容有多精彩，读者都不会有心情看下去了。因此，开头要与众不同，要精炼，不用太长，要推出主题句，即全文的中心。然后在下文中环环相扣，层层推开，有跌宕起伏，有起承转合。

第三步：主题

文书的主体部分应该是铿锵有力的“金刚身”，有逻辑，有说服力，详略得当，重点突出。当你的文书开了一个好头，吸引

就是主体部分起作用的时候，读者要通过文书的主体部分来进一步了解你是什么样的人，你具备哪些品质和能力等。主体部分通常包括个人经历、教育背景、工作经历、科研经历等，具体写什么内容，突出哪些部分要依个人情况来定。在写这些经历是，不要平铺直叙，仅仅罗列出你有过什么经历，你的角色和你具体做了什么，更重要的是要展现出你从这些事件或经历中学到了什么，这些经历对你的申请起到什么作用，如何去看待和评价这种经历。

在主体部分，一定要突出自己是个什么样的人，一定要能展现出你的特点、长处、未来的目标、以及它们之间的相关性。但不要一味的夸自己，或写出很狂妄的句子。

第四步：结尾

需要有一个“凤尾”。龙头凤尾，首尾呼应，才算是一篇优秀的文书。文书的结尾应该是一个起到一个总结陈词的作用，呼应全文主题，让__的主题更加鲜明。提醒大家要注意，文书的结尾要避免简单复述__内容，应简洁明了，不要过分啰嗦，要有说服力，起到画龙点睛的作用。

一、重要性

在美国学校申请中，向学校提供的留学文书是一个重要环节。出国留学文书包括简历、推荐信和个人陈述。留学文书的重要性体现在哪里呢？比如同样有个学生的 GPA(平均成绩)是 3.3，另一个学生是 3.6，GPA 3.3 的学生想要获得录取名额，就要在美国本科申请文书中让考核官看到自己和 GPA 3.6 的学生一样优秀、甚至更优秀。

任职哈佛大学多年的招生办主任 William R. Fitzsimmons 曾明确地表示，学校想要在出国留学文书中看到是这个孩子的思想深度，开放式的思维，不断探索的精神以及与众不同的表达方式。所以，创造性智慧与思维才是美国顶尖大学所寻找的。

申请文书的写作绝对不同于课堂作业或者考试作文。“看上去很美”是很多招生官员对于中国孩子申请文书的评价，而实质上则是表示他们无法从这些文书中看出申请人的特征，无法引人入胜，换言之，这些文书毫无价值。

二、技能

以上的描述可能让你明白了好文书的标准。但具体如何才能写出一篇自己的好美国本科申请文书呢？资深申请老师帮您解密申请文书的写作技巧，以下的经验是根据十多年实际经验以及近几年的流行趋势总结而出的。

PS 或 Essay 的第一段将是很关键的一段，会决定招生官是否有兴趣继续看下去，所以必须要做到引人入胜，但不能冗长拖沓。千万不要试图在__中解释自己不够理想的成绩，会被认为是在为自己找借口，而这也会因为与美国的主流道德文化相悖而被低看。

适当地引用一些文学作品会更好体现申请人的个人修养，并且会使__看上去更有趣味。在写作前请对自己提问：我的梦想是什么？我的实力？我的学习方法和习惯？当你确认自己可以回答好这些问题后就可以开始动笔写作了。这些写作技巧可以帮助你展现与众不同的自己，写好后一定仔细读几遍，并且想象自己是无法见面的招生官，在读了一天上百份的申请材料后来看你的__会不会有眼前一亮的感觉？留出充分的时间，让自己的美国本科申请文书由内而外都无可比拟！

接着来看看书写步骤。

一、列提纲

动笔之前，要给 PS 列一个大的框架。明确具体要写什么，如何组织素材，如何凸现闪光点。所以，一开始组织整理素材的时候，可以养成随时做笔记的习惯，把突现的灵感，自己的闪光点随时记录下来，最后列成大纲，整理出写作思路，最终形成一个完整的写作提纲。提醒大家需要注意的是，在这个过程中，要

发现自己的独特之处，由此定下写作主题。

二、开头

一定要写一个“龙头”。我们平时阅读__的时候会注意到，如果一篇__的开头写的很好的话，我们会很有兴趣往下读，但如果对__的开头就不感兴趣的话，根本不可能再接着读。**PS**也不例外。一篇好的**PS**的开头肯定非常吸引人，让人有读下去的欲望。而不是模仿别人的写法，给人毫无新意的感觉，这样不管你后面的内容有多精彩，读者都不会有心情看下去了。因此，**PS**开头要与众不同，要精炼，不用太长，要推出主题句，即全文的中心。然后在下文中环环相扣，层层推开，有跌宕起伏，有起承转合。

三、主题

PS的主体部分应该是铿锵有力的“金刚身”，有逻辑，有说服力，详略得当，重点突出。当你的**PS**开了一个好头，吸引人看下去的时候，就是主体部分起作用的时候，读者要通过**PS**的主体部分来进一步了解你是什么样的人，你具备哪些品质和能力等。主体部分通常包括个人经历、教育背景、工作经历、科研经历等，具体写什么内容，突出哪些部分要依个人情况来定。在写这些经历是，不要平铺直叙，仅仅罗列出你有过什么经历，你的角色和你具体做了什么，更重要的是要展现出你从这些事件或

这些经历对你的申请起到什么作用，如何去看待和评价这种经历。

在主体部分，一定要突出自己是个什么样的人，一定要能展现出你的特点、长处、未来的目标、以及它们之间的相关性。但不要一味的夸自己，或写出很狂妄的句子。

四、结尾

需要有一个“凤尾”。龙头凤尾，首尾呼应，才算是一篇优秀的 PS。PS 的结尾应该是一个起到一个总结陈词的作用，呼应全文主题，让__的主题更加鲜明。提醒大家要注意，PS 的结尾要避免简单复述__内容，应简洁明了，不要过分啰嗦，要有说服力，起到画龙点睛的作用。

6

技巧一：客观性。

文书中陈述的事例必须真实可信。有时候，即使是真实的事情也会让人听起来不真实。因此，自己申请美国高中时文书写作不要使用生疏别扭的单词，也不要用做作、卖弄的语气。

技巧二：有趣。

面对“疲惫不堪”的录取委员，有亮点的__才能从众多的申请文书中脱颖而出。同样，细节的描述能够展现__的特点和个性。

应注意__的简练。冗长的__是不会激起录取委员的阅读欲的。要想使__变得有趣，改变句子长度也可使__不再单调。

技巧三：有意义。

首先，留学申请文书必须严格遵循学校关于申请书写作的指导。如遇到限制主题或者提问题的申请书要求，则应该紧扣主题并准确回答问题。其次，__中的每一句话都是紧扣中心思想的，而适当的罗列细节更有助于突出主题，使__更有意义。

通过构造框架和提纲将留学申请文书的内容“串”起来，合理的__结构能加深申请文书的意义，突出主题。选择合适的框架时需要注意该框架能把__最集中的核心阐述清楚，强调中心思想，并引导读者以特定的方式思考__。列提纲的目的是将内容与框架相结合。这个过程最主要的是合理的“拣选”素材。

7

在介绍美国留学文书写作技巧之前，学生必须先了解一下美国留学申请文书的写作要求：

具体来说，学生需要在自己的文书中表现你的主动性、动力、领导能力、耐力/韧性、服务他人的意识、其他特殊潜能、跨文化交流学的背景或经历等。另外，文书中最好还能提到自己曾经在哪些方面获得过什么奖励和成果，进入学校之后你又将给他们产生什么样的价值，以及你的未来规划等。

在了解上述这些文书写作要求之后，学生就可以适当运用一些写作技巧来优化自己的文书材料了：

美国留学文书写作技巧一：地道的英语表述

文书的写作水平和英语水平有很大关系，但英语水平不具有决定作用，尤其要注意，托福成绩和文书写作并不能直接划等号。一定的英语理解能力和基础写作水平是文书写作的基础，学生必须先将基础夯实，才能继续研究内容方面的表达技巧和处理方式。值得注意的是，学生在进行文书写作的时候，要尽量保证英语的纯正，毕竟很多国内学生都有“中国式英语”的弊病，而审阅你的文书材料的都是以英语为母语的美国招生官，所以一旦你的英语表述都无法达标的话，肯定会为你的申请减分的。

美国留学文书写作技巧二：丰富的活动经历

学生若较早确定了留学计划，则需要充分利用在读时间参与一些课外活动。课外活动的数量可以不多，但质量一定要高、要配合自己的申请意向，或依照自己的未来发展选定并深耕其中一个两个活动，争取在文书阶段有内容可写、有重点可描述。考察内容中的“个性和能力”也就主要在这里体现。

美国留学文书写作技巧三：篇幅适中

大小文书的区别就是字数的要求，所以学生需要合理控制字数和篇幅，内容简明扼要、条理清晰、逻辑清楚是学生要训练的文书写作要点。

美国留学文书写作技巧四：运用美式思维

文书写作题材不限，但写作流派很多，风格也可以多种多样。建议学生在平时看美剧或者英文文学时寻找自己感兴趣的写作风格，也要同时体会美式思维和逻辑。这样招生官真正在阅读你文书的时候不会发生因为“文化差异”而“不明所以”、最终被“拒之门外”的现象。

美国留学文书写作技巧五：合理运用细节

不论是大文书还是小文书，适当地运用细节描写会让招生官更深切地感受到你的亲身经历，以便更好地体会某件事过程中的艰难和这件事对你的意义。建议同学们利用细节描写，突出自己的逆商和抱负。

美国留学文书写作技巧六：灵活调整比重

若文书中涉及多件事，则要依据实际情况灵活调整各件事的比重。比如同是写科研成果引起较大反响、拼装复杂模型多次才成功、努力多年终获学术竞赛金奖、做社区公益受到居民赞扬等4件事，如果申请的专业与科研成果接近，那么需要重点强调科研部分；如果申请的专业与竞赛契合，那么需要重点强调竞赛部

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/166200230221010211>